



ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ

- Соблюдайте привычный режим дня
- Поддерживайте отношения с семьёй и друзьями
- Найдите способы расслабиться без алкоголя и наркотиков
- Занимайтесь делами, которые приносят вам радость
- Сосредоточьтесь на ваших сильных сторонах
- Ограничьте влияние СМИ
- В случае необходимости, обратитесь за финансовой и медицинской помощью, а также эмоциональной поддержкой

ЗВОНИТЕ НА ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ ЦЕНТРА

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



Департамент психического здоровья округа Лос-Анджелес
dmh.lacounty.gov

RUS